

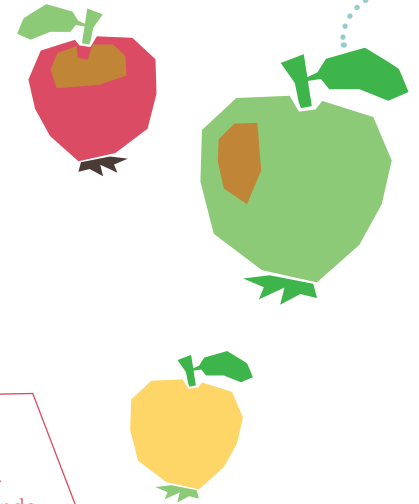
Rübe's Apfelmus-Rezept



Für ein Apfelmus eignen sich besonders Fall-äpfel. Was? Äpfel, die fallen? Ja, also Äpfel, die vom Baum auf den Boden gefallen sind. Oft haben sie braune Stellen. Das macht aber gar nichts, du kannst die Stellen einfach mit einem Messer rausschneiden und den Rest zu Apfelmus verarbeiten.

Das brauchst du:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 6 Äpfel | 1 Messbecher |
| 200 ml Wasser | 1 Topf |
| Evtl. Zimt, Nelken, Ingwer, Vanille | 1 Holzrührlöffel |
| 1 Schneidebrett | 1 Kartoffelstampfer |
| 1 Messer | 2 kleine Löffel (Probierlöffel) |
| 1 Abfallteller | 1 sauberes Glas zum Abfüllen |
| | 1 Kelle zum Abfüllen |



Bevor es mit dem Kochen losgeht, denke daran:

- ...binde deine Haare zusammen.
- ...lege deinen Schmuck ab (z.B. Ringe und Armreifen).
- ...beim Kochen trägt man keinen Nagellack.

- ...kremple deine Ärmel hoch.
- ...wasche gründlich deine Hände.
- ...lege eine Kochschürze um.

So geht's:

1 Wasche und putze die Äpfel gründlich.



2 Halbiere und viertle die Äpfel mit dem Messer. Mit dem Tunnel- und Krallengriff geht das am besten. Scan den QR-Code um zu sehen wie der Tunnelgriff geht.



3 Nun kannst du das Kerngehäuse schräg herausschneiden. Scan den QR-Code um zu sehen wie du schräg schneiden kannst.

4 Entferne alle weiteren ungenießbaren Stellen am Apfel, wenn sie beispielsweise matschig sind. Mithilfe des Tunnel- und Krallengriffs kannst du die Äpfel nun in kleine Stücke schneiden.

5 Miss nun mit dem Messbecher 200 ml Wasser ab. Stelle den Topf mit den Apfelstücken und dem Wasser auf den Herd. Bei kleiner bis mittlerer Stufe lässt du alles auf dem Herd circa 20 Minuten lang leicht köcheln, stell dir zur Sicherheit einen Wecker.

Ab und zu umrühren nicht vergessen und gut aufpassen, dass es nicht spritzt – das heiße Apfelmus kann auf der Haut wehtun!

6 Sobald die Äpfel weich sind und zerfallen, stelle den Herd aus und lass alles 5-10 Minuten abkühlen. Mit dem Kartoffelstampfer kannst du nun die zerkochten Äpfel fein zerstampfen.



7 Sobald du damit fertig bist, geht's ans Abschmecken. Probiere mit einem Probierlöffel das Apfelmus und überlege, welche Gewürze du gerne deinem ganz persönlichen Apfelmus hinzufügen möchtest. So schmeckt man wie ein Profi ab - Zum Video kommst du über den QR-Code!

8 Ist das Apfelmus fertig abgeschmeckt, kannst du alles mit der Kelle in das saubere Glas füllen. Den Rest kannst du gleich verspeisen. Lass es dir schmecken!

Hast du für dein Apfelmus eine Geheimzutat? Dann verrate sie uns, fotografiere deine Geheimzutat und schicke es uns über unseren Wo kommt dein Essen her-Facebook Account.

